



## **INCONTRI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE**

### **OBIETTIVI:**

Garantire un aggiornamento costante a genitori e docenti in merito alle tematiche legate all'alimentazione. Sensibilizzare l'utenza sul tema dello spreco alimentare e della sana alimentazione.

Temi dell'incontro:

- I principi di una sana alimentazione
- Come evitare i più comuni errori alimentari
- Formulazione di menù corretti per il pasto serale
- La dieta Mediterranea

Relatore : Dott.ssa Palma Lombardo Dietista

## *Introduzione*

*L'informazione sugli aspetti nutrizionali, gastronomici e merceologici del cibo è un mezzo per favorire la consapevolezza delle scelte alimentari senza togliere piacere alla tavola e nel rispetto della tradizione gastronomica; conoscere ciò che si mangia, rispettare il giusto rapporto tra i vari nutrienti, ricorrere ai modi di cottura e di insaporimento più salubri, predisporre menù appetitosi e allo stesso tempo sani, può aiutare a mantenerci in salute. Le prime regole dell'alimentazione vengono apprese in famiglia, ma sono poi suscettibili di modifiche in seguito al contatto con ambienti diversi. La prima infanzia è l'età in cui si formano i modelli alimentari dei bambini, che sono molto più fortemente correlati alle scelte dei genitori di quanto comunemente non si creda, in particolar modo con quelle della mamma. L'età prescolare e scolare risulta essere fondamentale per la costruzione delle scelte alimentari. Il bambino scopre la varietà dei cibi durante i pasti in famiglia e a scuola, dove sperimenta nuovi modelli di relazione sociale e anche nuovi modi di stare a tavola, assumendo cibi diversi e assaggiando le novità insieme ai compagni di scuola.*

*Nella valutazione dell'efficacia degli interventi di promozione della salute è riconosciuto a livello scientifico che hanno maggior impatto sul cambiamento delle abitudini alimentari quelli orientati al miglioramento dei pasti a scuola e al coinvolgimento dei genitori, con ampliamento delle scelte alimentari verso gruppi di alimenti protettivi per la salute (verdura, frutta, pesce, legumi).*

*Questo orientamento è evidenziato nella recente strategia "Guadagnare Salute" sottoscritta dal Ministero della Salute.*

## **CONSIGLI PER UNA ALIMENTAZIONE SANA**

### **A TAVOLA SENZA PROBLEMI**

La varietà nella scelta degli alimenti, nella razione settimanale, deve diventare un'abitudine di vita se si vuole non solo soddisfare i piaceri del palato ma anche mantenersi in forma e in buona salute. Oltre a cosa si mangia è importante anche come si mangia.

I pasti devono essere distribuiti in maniera razionale con una prima colazione sostanziosa, un pranzo non troppo ricco, una cena leggera e due spuntini.

### **SUGGERIMENTI**

Si possono formulare le seguenti raccomandazioni per prevenire l'insorgenza di malattie, godere di un buono stato di salute e di una buona qualità di vita:

- Adeguare l'apporto energetico degli alimenti all'attività fisica svolta, in modo da mantenere il proprio peso ottimale. Controllare il proprio peso.
- Mangiare in maniera variata quanto più possibile senza eliminare alcun gruppo di alimenti.
- Mantenere il consumo quotidiano dei grassi inferiore al 30% delle calorie totali. In tale quota vanno considerati non solo i grassi aggiunti come condimento, ma anche quelli presenti normalmente negli alimenti. Preferire grassi di origine vegetale (olio extra vergine di oliva) a quelli di origine animale (burro, lardo, strutto) in quanto questi ultimi sono ricchi di acidi grassi saturi e colesterolo. E' comunque consigliabile non esagerare con l'uso dei grassi da condimento; limitare al minimo il consumo di cibi fritti.
- Gli oli vegetali liquidi sono un composto di acidi grassi saturi. Dato il loro basso costo vengono spesso utilizzati dall'industria dolciaria e nei prodotti da forno e "mascherati" sotto la dicitura in etichetta "grassi vegetali".

- Preferire il pesce e variare il più possibile fra i diversi tipi di carne (pollo, coniglio, bovino, suino, ecc.). Non abusare di insaccati. Un buon contributo proteico viene anche dai legumi, il cui consumo è da favorire.
- Si consiglia di consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Se vi è un utilizzo scarso di frutta e verdura che sono ricchi in fibra si consiglia il consumo di cereali “integrali”.
- Mantenere il consumo dei carboidrati almeno al 55% delle calorie totali, privilegiando i carboidrati complessi e limitando i carboidrati semplici (particolarmente lo zucchero) a non più del 10% delle calorie totali.
- Evitare di consumare troppi dolci e bevande zuccherate.
- Assicurare assunzione di vitamine e di minerali congrui. La frutta fresca e gli ortaggi devono essere presenti in abbondanza nella dieta.
- Limitare il consumo di alimenti ricchi di sale, limitare la quantità di sale aggiunto come condimento durante la cottura o direttamente nelle pietanze a tavola; per l’uso domestico, utilizzare il sale arricchito con iodio (iodato), che aiuta a soddisfare il fabbisogno di tale importante elemento.
- Non trascurare al mattino la prima colazione a base di latte o yogurt, pane e altri cereali.
- Non trascurare l’attività fisica in quanto favorisce il consumo energetico e il mantenimento di una buona massa muscolare.
- Bere ogni giorno acqua in abbondanza: almeno 5 – 6 bicchieri al giorno
- Per eventuali problemi specifici legati a malattie o a situazioni particolari, è indispensabile ricorrere ai consigli del medico di famiglia.

Queste indicazioni sono tratte dalle Linee Guida per una sana alimentazione Crea revisione 2018.

## **SUGGERIMENTI PER UNA BUONA ALIMENTAZIONE**

### **Non abituare i bambini/ragazzi a mangiare eccessive quantità di cibo**

L'Idea di "troppo" non è così facile da definire. Per molte mamme ciò che mangia il figlio non è mai sufficiente rispetto ai loro desideri. Il sovrappeso però è anche indice dell'introduzione di "troppi" alimenti. E' necessario in questo caso ridurre la quantità e variare la qualità del cibo oltre a incoraggiarlo ad intraprendere giochi di movimento, possibilmente da fare con gli amici.

### **Garantire un'alimentazione variata**

L'Alimentazione deve essere variata per apportare tutte le sostanze necessarie per una buona crescita fisica ed intellettuale.

### **Evitare di ricorrere a continui fuori pasto**

Nell'arco della giornata è consigliabile ripartire gli alimenti in 5 pasti:

L'organismo in accrescimento necessita di un rifornimento energetico frequente; ha un metabolismo più rapido e minori riserve di energia; svolge, di norma, un'attività motoria più intensa e continua rispetto a quella dell'adulto; ha organi digestivi meno capienti.

Non è invece corretto che si ricorra a continui spuntini dove di solito vengono consumati alimenti ricchi di zuccheri e grassi.

## **Ripartire correttamente la quantità di energia durante la giornata in armonia anche con i ritmi di vita**

La ripartizione consigliata per garantire un equilibrio funzionale dell'organismo è la seguente:

- Una buona prima colazione (circa il 15-20% dell'energia della giornata) che prepara l'organismo ad affrontare le incombenze della mattinata scolastica.
- Uno spuntino leggero al mattino (5% dell'energia) in modo da non impegnare eccessivamente l'organismo con i processi digestivi e da non diminuire l'appetito per il pranzo (alimenti preferiti: frutta e yogurt).
- Un pranzo che rappresenti il momento alimentare più importante anche sotto il profilo energetico (40% dell'energia).
- Una merenda leggera nel pomeriggio (il 5-10% dell'energia).
- Una cena digeribile più leggera rispetto al pranzo (circa il 30% dell'energia giornaliera).

Va ricordato che in particolare per i bambini, dopo il pasto, dovrebbe essere previsto un periodo di svago o di riposo prima della ripresa delle attività scolastiche o di studio.

### **Fare in modo che si avvicini al cibo con piacere**

Il momento del pasto non deve essere vissuto dai bambini e dai ragazzi come un momento di imposizione o di ricatto, bensì come il momento della scoperta e del piacere di gustare insieme i preziosi sapori che la natura offre e che l'arte culinaria sa esaltare.

Non va trascurato anche il luogo in cui il pasto viene servito (es: caratteristiche del locale mensa: ambienti poco rumorosi, tavoli da 4-6 persone) e la modalità di presentazione del piatto.

Infine è importante che il cibo venga percepito come qualche cosa di prezioso per l'impegno ed il lavoro che stanno dietro alla produzione e alla trasformazione di ogni alimento presente sulle nostre tavole.

Farci aiutare anche dai nostri figli (per quanto possibile) a preparare qualche piatto può aiutarli a comprendere anche questo aspetto dell'alimentazione.

Di seguito vengono date alcune indicazioni pratiche per risolvere i principali problemi alimentari che la gran parte dei genitori si trova a dover affrontare durante la crescita dei propri figli.

## **PROBLEMI E POSSIBILI SOLUZIONI**

### **Rifiuta la verdura e la frutta**

- Offrire maggior varietà di verdura e frutta di stagione.
- Proporre ricette appetitose e curare la presentazione dei piatti (insalate colorate, macedonie, spiedini, ecc.).
- Proporre la verdura come antipasto, tagliata a piccoli pezzi e non condita (pinzimonio).
- Coinvolgere il bambino nella preparazione dei piatti.
- Invitare il bambino a dare ad ogni piatto un nome di fantasia.

### **Mangia troppi dolci**

- Limitare l'acquisto di dolci e dolciumi.
- Limitare anche la preparazione in casa di dolci e dessert.
- Evitare di usare i dolci come gratificazione o premio.
- Limitare o abolire il consumo di bevande addizionate di zucchero sia durante che fuori dai pasti .
- Informare del programma di alimentazione stabilito e chiedere la collaborazione anche delle altre persone che si occupano del bambino (insegnanti, nonni, ecc.) durante la giornata.

## **COME COMPLETARE L'ALIMENTAZIONE DELLA GIORNATA LA CENA**

Per poter completare correttamente l'alimentazione della giornata, i genitori dovrebbero conoscere il menù fornito a scuola. Un criterio generale da seguire, riportato anche nelle Linee Guida dell'Alimentazione Italiana, riguarda la varietà. E' buona regola variare l'alimentazione sia per non andare incontro a squilibri nutrizionali, sia per evitare la monotonia che può portare al rifiuto dei cibi. Al fine di ridurre le proteine assunte si suggerisce di optare per un primo piatto a pranzo (accompagnato da un contorno di verdura, pane e frutta) e un secondo piatto a cena.

Ad esempio se il pranzo prevede un primo piatto a base di pasta o riso asciutti, sarà opportuno offrire per cena un secondo oppure minestre o creme di ortaggi, meglio se di stagione con un secondo. Come pure se il secondo piatto del pranzo è a base di carne, scegliere per cena preparazioni a base di pesce, o formaggio o uova.

Le verdure, variate e di stagione, vanno comunque bene. Per favorirne il consumo, oltre a dare il buon esempio, i genitori dovrebbero proporre ricette con piatti saporiti e ricchi di colore.

Una o due volte alla settimana, al posto del pasto abituale, composto da primo e secondo piatto, si possono anche proporre "piatti unici". Possono andare bene anche la "Pasta e fagioli", o altri piatti a base di cereali e legumi insieme o la pasta al ragù ecc. ed anche un 2° piatto di carne o pesce con patate, con abbondante verdura e un po' di pane e frutta la cena è completa.

Anche la pizza, sempre molto amata dai ragazzi, accompagnata da verdura e possibilmente da un po' di frutta, può costituire una buona alternativa.

A proposito di frutta è consigliabile mangiarne almeno due o tre porzioni al giorno, preferibilmente di stagione, vicino o lontano dai pasti.



## LA COLAZIONE

La colazione del mattino rappresenta un pasto fondamentale in quanto fornisce l'energia necessaria a riprendere l'attività fisica dopo il digiuno notturno.

E' vero che la colazione può rappresentare un momento critico della giornata, il sonno e la fretta non sono in genere buoni consiglieri, ma rappresenta però un pasto importante. Quando vi è l'abitudine di fare una buona prima colazione anche il rendimento scolastico migliora.

Se ancora non rientra nelle abitudini familiari, si potrebbe provare qualche accorgimento organizzativo come apparecchiare già la sera la tavola per la prima colazione, così da non perdere tempo alla mattina, e poi scegliere alimenti invitanti come ad esempio il latte aromatizzato con cacao con cereali o biscotti, lo yogurt cremoso con la frutta e i cereali, il pane e la marmellata o il miele e qualche volta una fetta di torta alla frutta.

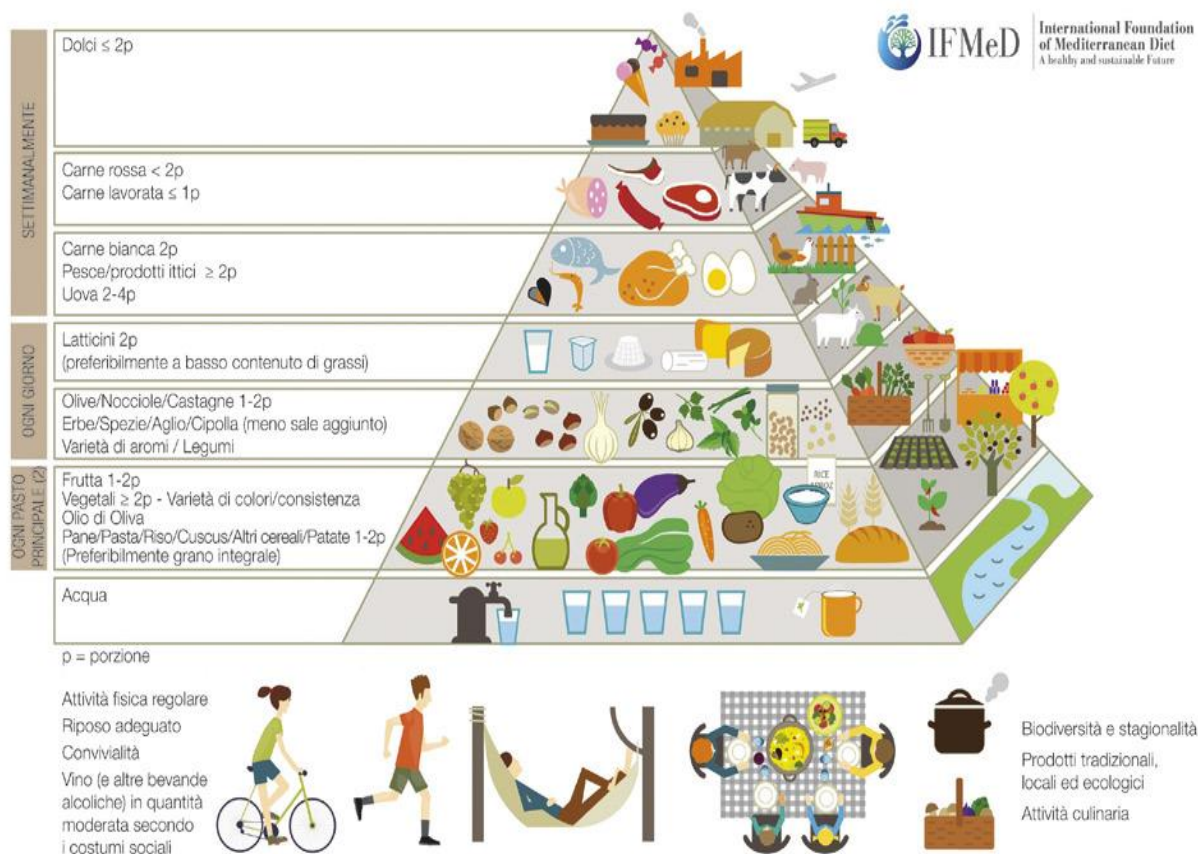
Anche nella prima colazione la varietà è importante e come per gli altri pasti è indispensabile non esagerare con la quantità.

Ecco i due principali CIRCOLI VIZIOSI che si possono evitare con una colazione adeguata:



## La Piramide nel modello mediterraneo

La razione mediterranea è un modello nutrizionale ispirato agli stili alimentari tradizionali dei paesi del bacino del Mar Mediterraneo, in particolare Italia meridionale, Grecia e Spagna. Questi modelli hanno in comune un elevato consumo di frutta e verdura, pane, cereali, olio di oliva e pesce, oltre che del vino, in quantità moderate. La prima sua formalizzazione si deve al fisiologo americano Ancel Keys che condusse uno studio epidemiologico denominato Seven Countries Study, e negli anni '70 pubblicò il libro "Eat well and stay well, the Mediterranean way". Keys osservò che lo stile di consumo alimentare mediterraneo (sintetizzato nella seguente tabella) corrispondeva ad una minore incidenza di malanni dismetabolici e malattie cardiovascolari e attribuì questa evidenza al particolare e naturale equilibrio nutrizionale delle tradizioni alimentari: non solo prodotti, ma anche ricette e modalità di assemblaggio dei pasti.



## I Tratti salienti delle abitudini alimentari e dei protocolli nutrizionali di tipo mediterraneo

1. La rilevanza nella razione quotidiana dei cereali (frumento, mais, riso) e dei loro prodotti di prima (farine) e seconda trasformazione (pane, pasta).
2. La presenza nella dieta di consistenti quantità di proteine di origine vegetale, derivate dagli stessi cereali e dalle leguminose.
3. L'abbondanza nella razione di ortaggi a foglia e di frutta ed il conseguente apporto abbondante di fibra, vitamine e sali minerali.
4. L'origine prevalentemente vegetale della frazione lipidica e l'impiego generalizzato, come condimento, dell'olio di oliva, con il conseguente rilevante apporto di acidi grassi mono e polinsaturi.
5. Il sapiente utilizzo delle erbe aromatiche per insaporire le pietanze.
6. La modesta, ma qualitativamente determinante, presenza di latticini, uova, pesci e carni (soprattutto ovine e suine).
7. La formulazione di dolci-pasto, a forte impatto energetico ma di composizione nutritiva abbastanza variata, di consumo comunque assolutamente limitato e rituale.
9. L'abbinamento degli alimenti secondo moduli variati e fantasiosi, comunque sempre completi dal punto di vista nutrizionale (cereali e legumi, cereali e condimenti lipidici, cereali ed alimenti di origine animale, carni o pesci con ortaggi).
10. La fruizione dei pasti secondo precise regole di periodicizzazione quotidiana (colazione, spuntini, pranzo, cena) e di occasionalità (cibo festivo e cibo feriale).
11. La centralità dei protocolli basati sui piatti unici, ovvero la miscelazione degli alimenti in razioni ad equilibrata densità nutritiva.
12. Attività fisica e convivialità.

FABBISOGNO CALORICO PER FASCIA DI ETA' 4 – 6 ANNI				
Calorie totali giornaliere Range medio da 1460-1633 kcal				
Fabbisogno Energetico riferito al pranzo range medio 634 Kcal				
Ripartizione Calorica giornaliera -				
Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
15%	5%	40%	5%	35%
Quantità e frequenza di consumo degli Alimenti				
<b>Pasta- Riso- Orzo-</b>	Gr 50		2 volte al giorno	
<b>Pane</b>	Gr 40		2-3 volte al giorno	
<b>Pizza</b>	Gr 150		1 volta a settimana (sostituisce la pasta – il riso o le patate)	
<b>Prodotti da forno</b>	3 Biscotti 3 Fette biscottate 30 gr cereali da colazione		1 volta al giorno	
<b>Patate</b>	GR 100		1 volta a settimana	
<b>Verdure</b>	GR 40 (Insalata) GR 120 (verdure cotte) peso a crudo		2 volte al giorno	
<b>Frutta Fresca</b>	GR 80		2-3 volte al giorno	
<b>Legumi</b>	GR 20 secchi GR 60 Freschi		3 volte a settimana	

<b>Latte</b>	ML 200	1 volta al giorno
<b>Yogurt</b>	Gr 125 (1 vasetto)	5 volte a settimana
<b>Formaggio</b>	Gr 40 Fresco (Mozzarella) GR 30 Semistagionato (caciotta) GR 20 Stagionato (parmigiano)	3 volte a settimana
<b>Pesce</b>	GR 60	3 volte a settimana
<b>Carne</b>	GR 45	3 volte a settimana
<b>Uova</b>	GR 50 (1 uovo)	2 volte a settimana
<b>Olio extra vergine di oliva</b>	Gr 10	2 e ½ volte al giorno (25 gr die)
<b>Dolci</b>	GR 30 dolci da forno ( crostata o ciambella) GR 10 cioccolata o marmellata GR 100 (Gelato o budino)	2 volte a settimana
<b>Le quantità si riferiscono a crudo e al netto degli scarti o già pronti al consumo</b>		

FABBISOGNO CALORICO PER FASCIA DI ETA' 7 – 10 ANNI				
Calorie totali giornaliere Range medio da 1818-1980 kcal				
Fabbisogno Energetico riferito al pranzo range medio 787 Kcal				
Ripartizione Calorica giornaliera -				
Colazione 15%	Spuntino 5%	Pranzo 40%	Merenda 5%	Cena 35%
Quantità e frequenza di consumo degli Alimenti				
<b>Pasta- Riso- Orzo-</b>	Gr 70		2 volte al giorno	
<b>Pane</b>	Gr 50		2-3 volte al giorno	
<b>Pizza</b>	Gr 200		1 volta a settimana (sostituisce la pasta – il riso o le patate)	
<b>Prodotti da forno</b>	4 Biscotti 4 Fette biscottate 40 gr cereali da colazione		1 volta al giorno	
<b>Patate</b>	GR 150		1 volta a settimana	
<b>Verdure</b>	GR 50 (Insalata) GR 150 (verdure cotte) peso a crudo		2 volte al giorno	
<b>Frutta Fresca</b>	GR 100		2-3 volte al giorno	
<b>Legumi</b>	GR 30 secchi GR 90 Freschi		3 volte a settimana	
<b>Latte</b>	ML 200		1 volta al giorno	

<b>Yogurt</b>	Gr 125 (1 vasetto)	5 volte a settimana
<b>Formaggio</b>	Gr 70 Fresco (Mozzarella) GR 50 Semistagionato (caciotta) GR 30 Stagionato (parmigiano)	3 volte a settimana
<b>Pesce</b>	GR 80	3 volte a settimana
<b>Carne</b>	GR 80	3 volte a settimana
<b>Uova</b>	GR 50 (1 uovo)	2 volte a settimana
<b>Olio extra vergine di oliva</b>	Gr 10	2 e ½ volte al giorno (25 gr die)
<b>Dolci</b>	GR 50 dolci da forno ( crostata o ciambella) GR 25 cioccolata o marmellata GR 100 (Gelato o budino)	2 volte a settimana

**Le quantità si riferiscono a crudo e al netto degli scarti o già pronti al consumo**

**FABBISOGNO CALORICO PER FASCIA DI ETA' 11 – 14 ANNI**

Calorie totali giornaliere Range medio da kcal 2700

Fabbisogno Energetico riferito al pranzo range medio 1080 Kcal

Ripartizione Calorica giornaliera -

Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
15%	5%	40%	5%	35%

Quantità e frequenza di consumo degli Alimenti

<b>Pasta- Riso- Orzo-</b>	Gr 100	2 volte al giorno
<b>Pane</b>	Gr 50	2-3 volte al giorno
<b>Pizza</b>	Gr 350	1 volta a settimana (sostituisce la pasta – il riso o le patate)
<b>Prodotti da</b>	4 Biscotti	1 volta al giorno



<b>forno</b>	4 Fette biscottate 40 gr cereali da colazione	
<b>Patate</b>	GR 200	1 volta a settimana
<b>Verdure</b>	GR 50 (Insalata) GR 200 (verdure cotte) peso a crudo	2 volte al giorno
<b>Frutta Fresca</b>	GR 120	2-3 volte al giorno
<b>Legumi</b>	GR 40 secchi GR 120 Freschi	3 volte a settimana
<b>Latte</b>	ML 200	1 volta al giorno
<b>Yogurt</b>	Gr 125 (1 vasetto)	5 volte a settimana
<b>Formaggio</b>	Gr 100 Fresco (Mozzarella) GR 50 Semistagionato (caciotta) GR 50 Stagionato (parmigiano)	3 volte a settimana
<b>Pesce</b>	GR 150	3 volte a settimana
<b>Carne</b>	GR 100	3 volte a settimana
<b>Uova</b>	GR 50 (1 uovo)	2 volte a settimana
<b>Olio extra vergine di oliva</b>	Gr 10	4 volte al giorno (40 gr die)
<b>Dolci</b>	GR 100 dolci da forno ( crostata o ciambella)	4 volte a settimana

	GR 40 cioccolata o marmellata GR 125 (Gelato o budino)	
<b>Le quantità si riferiscono a crudo e al netto degli scarti o già pronti al consumo</b>		

### I CAM (Criteri Ambientali Minimi) nella ristorazione

Obiettivo dei CAM è sostenere modelli di produzione e allevamento biologico, favorire le economie locali e i piccoli produttori, salvaguardare la biodiversità delle specie ittiche e promuovere una dieta a minor consumo di proteine animali e alla riduzione degli sprechi e delle eccedenze alimentari oltre che alla diffusione di una cultura attenta alla salute sia dei bambini che dell'ambiente.

La mensa va legata ai prodotti locali, biologici e a chilometro zero, soprattutto per quanto riguarda la fornitura di ortaggi, legumi, frutta, cereali, pasta, latticini, carne, uova, olio, conserve di pomodoro e altri prodotti trasformati. I CAM richiedono di rispettare la stagionalità e quindi la possibilità di rendere flessibile il menù in base alla disponibilità del prodotto locale.

Raccomandano inoltre di favorire il consumo di fonti proteiche a basso costo (legumi) e una maggiore varietà di pesce e di non consentire la somministrazione di pesce prefritto e preimpanato.

I CAM richiedono di monitorare gli scarti e ridurre gli sprechi con appositi questionari redatti da personale specializzato al fine di far emergere soluzioni condivise e far seguito a variazioni di ricette meno appetibili o per l'avvio di progetti di educazione per favorire la cultura dell'alimentazione e la diffusione di comportamenti sostenibili e salutari.